



1-4кл

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Колбаса молочная	50	5.9	11.4	0.1	126.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	19.9	19.8	79.6	577.1
	Итого за день	600	19.9	19.8	79.6	577.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.8	0.1	4.1	20.2
54-1г	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	23.3	10.8	72.1	479
	Итого за день	560	23.3	10.8	72.1	479
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	28.9	261.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	510	16.7	12.1	83.3	508.1

	Итого за день	510	16.7	12.1	83.3	508.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	25.6	12.5	69.4	492.8
	Итого за день	560	25.6	12.5	69.4	492.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	70	8.4	7.1	0.4	99
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Джем из черной смородины	20	0.1	0	14.6	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	24.7	29.1	66.4	626.3
	Итого за день	550	24.7	29.1	66.4	626.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	600	19.2	11.7	104.7	601.6
	Итого за день	600	19.2	11.7	104.7	601.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	180	22.3	5.6	15.8	203
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Завтрак	540	29.7	9.2	74.6	500.5
	Итого за день	540	29.7	9.2	74.6	500.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	27	25.6	74.4	635.9
	Итого за день	550	27	25.6	74.4	635.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	510	32.5	14.7	70.8	546.5
	Итого за день	510	32.5	14.7	70.8	546.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	520	35.3	13.2	71.6	547.4
	Итого за день	520	35.3	13.2	71.6	547.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	25.4	15.9	76.7	551.5
Среднее значение за период	550	25.4	15.9	76.7	551.5